

10月給食献立予定表

市貢中学校

10月給食目標

* 正しい箸の使い方を身につけよう

曜日	献立	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		牛乳 豆腐 卵 魚	野菜 魚 卵 豆乳	野菜 トマト 青椒 蜜柑	パン 米 大根 白菜 りんご	米 砂糖 でんぶん	油 卵 青椒 野菜 りんご	
1 (水)	ごはん 牛乳 ごまだれ豆腐ハンバーグ ひじきとコーンのサラダ のっつい汁					米		844 32.4 22.7
		牛乳						
		鶏肉 豆腐	たまねぎ			砂糖 でんぶん	ごま ごま油	
		ひじき	ブロッコリー にんじん とうもろこし				香りごまドレッシング	
2 (木)	フルーツクリームサンド (コッペパン) 牛乳 鶏肉のチーズ焼き ミネストローネ	鶏肉 豆腐	にんじん 大根 白菜 こんにゃく			里芋 でんぶん		943 36.8 37.6
		脱脂粉乳				小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン	
		牛乳 脱脂粉乳	パン もも みかん			砂糖	植物油脂	
3 (金)	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 オムレツ コールスローサラダ	牛乳						915 28.5 28.7
		鶏肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく			小麦粉 砂糖	油 ルウ	
		豚肉	牛乳					
		卵					植物油脂	
6 (月)	里芋ごはん 十五夜給食 さんまのかば焼き ごま酢和え せんべい汁 お月見デザート(梨ゼリー)	ハム	にんじん いんげん たまねぎ キャベツ とうもろこし				フレンチ白ドレッシング	869 30.5 30.6
		油揚げ	にんじん ごぼう しいたけ			米 里芋 砂糖	油	
		牛乳						
		さんま				でんぶん 砂糖	油	
7 (火)	ごはん 牛乳 ポテトとお米のささみカツ にらのツナ和え かんぴょう入りまろやか吳汁	鶏肉	にんじん 小松菜 キャベツ もやし					871 37.3 25.6
		まぐろ	にんじん 大根 ごぼう しめじ ねぎ			砂糖	ごま	
		鶏肉 豆腐 味噌 大豆	梨果汁			せんべい	サラダ油	
		牛乳				砂糖		
8 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎみそ焼き キャベツのおかか和え すいとん汁					米		860 36.1 22.6
		牛乳						
		鶏肉 味噌	ねぎ しょうが				ごま	
9 (木)	醤油ラーメン (煮卵) 牛乳 ひじきの胡麻ドレサラダ チーズドック	かつおぶし	にんじん ほうれん草 キャベツ					872 37.5 28.7
		豚肉 油揚げ	にんじん 大根 ほうれん草 ねぎ			小麦粉 でんぶん		
10 (金)	パセリライス 目の愛護デー給食 牛乳 レバーのケチャップ和え 花野菜とパスタのサラダ 人參と小松菜の卵スープ	豚肉 たら イトヨリ	にんじん 小松菜 たけのこ にんにく しょうが きくらげ もやし キャベツ ねぎ			中華麺 でんぶん	油	800 31.7 21.8
		卵						
		牛乳						
		まぐろ	ひじき キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし				香りごまドレッシング	
14 (月)	ごはん 牛乳 にらまんじゅう② 小松菜の中華和え 四川風麻婆豆腐	卵	チーズ 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		893 36.6 26.2
		牛乳						
		鶏肉 大豆 おから						
15 (火)	麦ごはん 牛乳 海藻サラダ 大豆入りキーマカレー ラフランズゼリー					砂糖 小麦粉 パン粉 でんぶん	植物油脂 油	946 33.6 25.6
		牛乳						
		わかめ こんぶ とさかのり ふのり	にんじん キャベツ きゅうり				青じそドレッシング	
16 (木)	コッペパン 牛乳 白身魚フライ・ソース イタリアンサラダ コンソメスープ アセロラゼリー	豚肉 大豆		にんじん トマト ピーマン たまねぎ ごぼう しょうが にんにく			油 ルウ	791 32.2 25.4
				梨果汁		砂糖		

※献立は、材料購入等の都合により急遽変更することがあります。

		主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
曜日	献立	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
17 (金)	ごはん 牛乳 いわしあかか煮 こんにゃくサラダ けんちん汁							
			牛乳			米		
		いわし かつおぶし				砂糖 でんぶん		
		わかめ こんぶ とさかのり ふのり		にんじん キャベツ きゅうり こんにゃく			うま塩ドレッシング	
		鶏肉 豆腐		にんじん 大根 ねぎ ごぼう 白菜 こんにゃく		里芋	油	756 28.2 19.7
20 (月)	わかめ麦飯 牛乳 たまごやき マカロニサラダ いものこ汁		わかめ 牛乳			米 麦 砂糖		
		卵					植物油脂	815 27.0 22.6
		ハム		にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり		マカロニ	ノンエッグマヨ	
		豚肉 豆腐 味噌		にんじん 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく		里芋	油	
21 (火)	キムタクごはん 牛乳 豚肉しゅうまい② もやしの白ナムル 韓国風みそ汁	豚肉		にんじん 大根 白菜 にんにく しょうが		米 砂糖	ごま油 ごま	
			牛乳					812 31.9 24.3
		豚肉		たまねぎ しょうが		小麦粉 でんぶん 砂糖	植物油脂	
				もやし ほうれん草 にんにく			ごま油 ごま	
22 (水)	ごはん 牛乳 モロのカレー竜田揚げ かに風味サラダ 肉団子スープ	豚肉		にんじん たまねぎ にんにく ねぎ		じゃがいも	ごま油 ごま	
			牛乳			米		
		モロ		しょうが		でんぶん	油	775 29.0 16.8
		スケンウ 卵白		小松菜 キャベツ とうもろこし		砂糖 でんぶん	ごま	
23 (木)	パニラトースト 牛乳 ファルファーレのサラダ トマトクリームシチュー 梨	豚肉	脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン 植物油脂	
			牛乳					838 27.2 31.9
		鶏肉	牛乳	プロッコリー 赤ビーマン とうもろこし キャベツ		パスタ	イタリアンドレッシング	
				にんじん トマト バセリ たまねぎ にんにく		じゃがいも	油 ルウ	
24 (金)	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ・ソース げんきサラダ どさんこ汁	豚肉	牛乳			梨		
			牛乳				米	
		豚肉	卵	たまねぎ			じゃがいも バン粉 小麦粉	
		ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし		砂糖	油 ごま	865 23.7 24.3
25 (土)	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風きのソース かんぴょうサラダ じゃがいもの味噌汁	豚肉	味噌	にんじん たまねぎ どうもろこし もやし しょうが にんにく		じゃがいも	ごま油 バター	
			牛乳			米		
		鶏肉 豚肉		たもぎだけ しめじ えのき		砂糖 でんぶん	油	921 32.5 27.9
		まぐろ		にんじん キャベツ かんぴょう きゅうり とうもろこし			ノンエッグマヨ	
27 (月)	中華風混ぜごはん 牛乳 春巻き もやしの中華和え ワンタンスープ	油揚げ 味噌	わかめ	にんじん たまねぎ		じゃがいも		
		豚肉 たら イトヨリ		にんじん たけのこ ごぼう 枝豆 しょうが		米 もち米 でんぶん 砂糖	ごま油	
			牛乳					865 26.1 32.7
		豚肉		たまねぎ しょうが キャベツ しいたけ		小麦粉 でんぶん 砂糖 春雨	植物油脂	
28 (火)	ごはん 牛乳 納豆 のり酢和え 肉じゃが	にんじん 小松菜 もやし		にんじん 小松菜 もやし			ナムルドレッシング	
		豚肉		にんじん もやし キャベツ ねぎ		ワンタン	油 ごま	
			牛乳			米		
		納豆						855 33.4 21.5
29 (水)	ハムコーンピラフ 牛乳 チキンナゲット③ サラダニソア キャベツのスープ	まぐろ のり		ほうれん草			ごま	
		豚肉 生揚げ		にんじん いんげん たまねぎ しらたき		じゃがいも 砂糖	油	
		ハム		にんじん たまねぎ とうもろこし		米	バター	
			牛乳					754 23.7 24.4
30 (木)	米粉パン ハロウィン給食 牛乳 ハニーマスターードチキン グリーンサラダ パンブキンシチュー	鶏肉				砂糖 小麦粉 バン粉 でんぶん	植物油脂	
		まぐろ かまぼこ		いんげん キャベツ カリフラワー きゅうり			フレンチ白ドレッシング	
		ベーコン	牛乳 生グリーム	にんじん ほうれん草 たまねぎ キャベツ もやし しいたけ			油	
			脱脂粉乳			米 砂糖	ショートニング マーガリン	802 41.2 30.9
31 (金)	大豆ひじきごはん 十三夜給食 牛乳 焼き栗コロッケ プロッコリーサラダ さつま汁	鶏肉 大豆	ひじき	にんじん しらたき		米 砂糖	油	
			牛乳					939 29.7 30.0
		まぐろ		プロッコリー キャベツ とうもろこし		じゃがいも さつまいも 砂糖 小麦粉 バン粉	栗油 植物油脂	
		豚肉 豆腐 味噌		にんじん 大根 たまねぎ ねぎ ごぼう こんにゃく		さつまいも	減塩和風ドレッシング 油	

<生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
830 kcal	27 g~42 g	18 g~28 g	2.5 g未満
852 kcal	31.6 g	26.1 g	3.2 g

<今月の栄養価平均値>